

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe	9
Vorwort	9
Die lebendige Quelle ...	12
Eine kurze Geschichte des Judo	14
I Die Grundprinzipien des Judo	37
Kapitel 1: Die Ethik einer Kunst	39
Die Rahmenbedingungen	40
Der Geist des Judo	47
Kapitel 2: Die Prinzipien der Effektivität	50
Kapitel 3: Die technischen Grundlagen	53
Die Fallschule	53
Haltungen und Ortswechsel	62
Die Griffe (Kumi-kata)	67
Angriffe aus dem Stand (Tachi-waza)	70
Abwehrprinzipien im Stand	78
Grundlagen der Bodentechniken (Ne-waza)	80
Trainingsmethoden für die Techniken	82
Kapitel 4: Die Systematik der Techniken	88
Klassifizierungen der Wurftechniken (Nage-waza)	88
Klassifizierung der Kontrolltechniken (Katame-waza)	96
II Die Grundtechniken des Judo	97
Kapitel 1: Wurftechniken (Nage-waza)	99
Die Techniken des Gokyu	100
Weitere Wurftechniken	226
Kapitel 2: Die Kontrolltechniken (Kame-waza)	248
Festhaltetechniken (Osae-komi-waza)	250
Würfetechniken (Shime-waza)	275
Hebeltechniken (Kansetsu-waza)	288

III Dynamisches Judo	297
Vorbemerkung	299
Kapitel 1: Die Angriffe	300
Einhundert Kombinationen	303
Kapitel 2: Die Kontertechniken bzw. Gegenwürfe	328
Siebenundsiebzig Gegenwürfe	329
Kapitel 3: Der Bodenkampf	353
Anhang	373
Körperertüchtigung im Judo	375
Regeln im Judo	390
Die Graduierungen Kyu und Dan	390
Zehn Definitionen	391
Wettkampfbregeln	392
Glossar	395